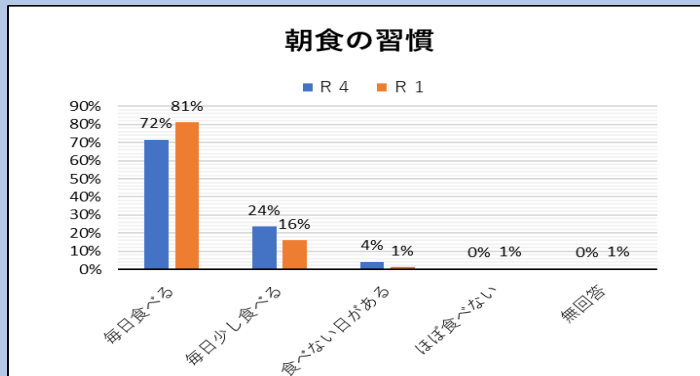


プール開きが行われ水遊びの時期がやってきました。水遊びは思った以上に体力を消耗します。大好きな水遊びを楽しむためにも食事と睡眠をしっかりとして体力を蓄えていきましょう。



市内公立保育園・幼稚園 年中児アンケート結果より (R4.R1実施)



・R4年は「毎日食べる」「毎日少し食べる」と回答した割合が96%でほとんどの子どもが朝食を食べています。しかし、「毎日食べる」がR1年より9%少なくなり、「毎日少し食べる」が8%多くなっています。

・「食べない日がある」「ほぼ食べない」と回答した割合がR4年は4%で、R1年より2%多くなっています。このことから、前回より朝食欠食の傾向にあるといえます。

朝食を抜くと脳にエネルギーが供給されず、遊びに集中できなかつたり、だるさやイライラ感を招いたりします。用意しやすく食べやすい物で、無理なく朝食を食べることを習慣にしましょう。

朝ごはん、時短アイデア!

- ・前日に作るか夕食を多めに用意して残しておく
→ 朝は出すだけ、温めるだけ
- ・時間のあるときに作り、冷凍しておく
→ 朝は電子レンジで温めるだけ
- ・電子レンジの活用
→ 調理時間が短く、後片づけが簡単
- ・買い置きしやすい食材の活用
缶詰：賞味期限が長く常温でストック可能
冷凍食品：必要な分だけ使うことができる

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	377±10%	401
たんぱく質(g)	18~22	18.7
脂肪(g)	18未満	16.7
塩分(g)	1.7未満	1.75

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	476±10%	524
たんぱく質(g)	17~21	20.3
脂肪(g)	16未満	16.1
塩分(g)	1.6未満	1.6

今月の給食の栄養

南部保育園 給食員より



7月のメニューには、トマトやスイカ、ナス、キュウリが出てきます。

夏野菜は、水分が豊富で体を冷やす効果があります。また、利尿作用もあるため、体内の余分な熱を排出するのに役立ちます。こまめに水分を補給し、冷房を上手に使い、休息と栄養を摂って夏を元気に過ごしましょう。

食中毒にも注意が必要な季節に入ってきました。食中毒予防には、菌をつけない、菌を増やさない、やっつける、ことが大切です。手には雑菌がついているので、石鹸で丁寧に洗いましょう。また、新鮮な食品を選びましょう。食品の購入後は、できるだけ早く冷蔵庫で保管し、作り置きはせずなるべく早く食べきりましょう。加熱は有効な殺菌方法です。十分に加熱し、残った食品を温め直す時も、中心部まで十分に再加熱しましょう。保育園でも安心安全なおいしい給食を提供できるようにしていきます。



塩川保育園 給食員より

今年は全国的に平年よりも気温が高く、食材にも影響が出ています。4・5月によく給食に登場する「オレンジ(国産)」ですが、今年は当園の納入業者では4月末に品切れとなり、早くも「夏みかん」に切り替えとなりました。ご家庭で食べる機会があまりないであろう夏みかん。厚皮をむき、更に薄皮をむくことに子どもたちは苦戦していましたが、回数を重ねていく度に上手に食べることができるようになってきました。食べやすいようにと、子どもの食べるものには大人が手を加えがちですが、食べづらいものをどうやって食べるのかを考えたり、上手に手指を使ってみたりすることは子どもたちにとって良い食体験となりますね。最近はシャインマスカットのように種がなく皮をむかなくてよいなど、簡単に食べることでできる食材も増えていますが、時にはあえて食べづらい食材を選んでみてはいかがでしょうか。

今月の給食よりおすすめ



7月はじゃがいもが収穫の時期を迎えます。今月はじゃがいもを使った献立とひじきを使ったサラダを紹介します。
 ★生揚げと厚揚げは呼び名が違うだけで同じものです。油で揚げたので、香ばしくしっかり加熱しても煮崩れしにくいのが特徴です。
 ★ひじきの華風あえは、ごま油の風味が食欲をそそる一品です。暑い夏は煮物にしがちなひじきをサラダでどうぞ。
 ★じゃが芋もちは、筒状にしないで手で丸めて平らにして焼く方法でもよいです。たれはみたらし団子と同じ砂糖じょうゆのたれで保育園でも人気です。

◇生揚げのそぼろ煮

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
生揚げ	30 g	140 g	① 生揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。 ② じゃが芋、人参は乱切り、玉ねぎは2cmの角切りにする。 ③ さやいんげんは食べやすい長さに切り、下ゆでする。 ④ 鍋に油を熱し、玉ねぎ、ひき肉を炒め、玉ねぎが透明になったら人参を入れて炒める。 ⑤ ④にじゃが芋、水を入れて煮る。 ⑥ ⑤の野菜がやわらかくなったら、①、Aを入れ弱火で煮る。 ⑦ ⑥に水ときかたくり粉を加えてとろみをつけ、③を入れる。
豚ひき肉	15 g	70 g	
じゃが芋	35 g	170 g	
玉ねぎ	25 g	120 g	
人参	15 g	70 g	
さやいんげん	3 g	15 g	
サラダ油(炒め油)	1 g	5 g 小 ^き ₁ 強	
しょうゆ	4 g	19 g 大 ^き ₁ 強	
砂糖	1.5 g	7 g 小 ^き ₂ 強	
みりん	0.6 g	3 g 小 ^き ₁ 1/2	
水	50 g	240 g	
かたくり粉	0.7 g	3 g 小 ^き ₁	
水	適量	適量	



幼児1人分 エネルギー:142kcal たんぱく質:7.3g 脂質:6.7g カルシウム:86.1mg 塩分:0.6g
 大人1人分 エネルギー:170kcal たんぱく質:8.7g 脂質:8.1g カルシウム:103.3mg 塩分:0.7g

◇ひじきの華風あえ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
芽ひじき(乾)	2 g	10 g	① ひじきは水でもどし、やわらかくゆでて流水で冷まし、水けを切る。混ぜ合わせたAの1/2量とひじきをあえる。 ② ハムは熱湯にくぐらせて、冷ます。 ③ コーン缶は汁をきる。 ④ 人参は細めの短冊切り、きゅうりは半月切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。 ⑤ 白ごまは炒る。 ⑥ ①、②、③、④に⑤を入れ、Aの残り1/2量を加えてあえる。
ハム(せん切り)	10 g	50 g	
ホールコーン缶	10 g	50 g	
人参	5 g	25 g	
きゅうり	10 g	50 g	
白ごま	1 g	5 g 小 ^き ₂ 弱	
砂糖	0.5 g	2 g 小 ^き ₂ 2/3	
しょうゆ	2 g	10 g 小 ^き ₁ 2 1/3	
酢	2 g	10 g 小 ^き ₂	
ごま油	1 g	5 g 小 ^き ₁ 強	

幼児1人分 エネルギー:53kcal たんぱく質:2.6g 脂質:3.0g カルシウム:45.8mg 塩分:0.7g
 大人1人分 エネルギー:63kcal たんぱく質:3.1g 脂質:3.6g カルシウム:55.0mg 塩分:0.8g

◇じゃが芋もち

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
じゃが芋	60 g	290 g	① じゃが芋は適当な大きさに切ってゆで、熱いうちにつぶしてかたくり粉と混ぜる。 ② ①を直径4cm位の筒状にし、1cmの厚さに切る。 ③ ②をオーブンで180℃10分ほど焼く。 ④ 小鍋にAを入れて火にかけ、一煮立ちしたら、水ときかたくり粉を加え、とろみをつける。 ⑤ ③に④をかける。 ※ 油を熱したフライパンで焼いてもよい。
かたくり粉	6 g	30 g	
砂糖	4 g	19 g	
水	8 g	40 g	
しょうゆ	3 g	14 g	
酒	1 g	5 g	
かたくり粉	0.5 g	2 g	
水	適量	適量	

幼児1人分 エネルギー:86kcal たんぱく質:1.2g 脂質:0.1g カルシウム:3.4mg 塩分:0.4g
 大人1人分 エネルギー:103kcal たんぱく質:1.4g 脂質:0.1g カルシウム:4.1mg 塩分:0.5g